

Alter, Krankheit und Sterben aus buddhistischer Sicht

Vortrag beim Symposium „Interreligiöse Vielfalt in der Palliativ- und Hospizarbeit“

Samstag, 25. Februar 2017

Alter, Krankheit und Sterben werden in unserer Gesellschaft gerne verdrängt. Wir meinen, wir blieben ewig jung, Krankheit wäre nur ein Irrtum der Natur, der sich mit Medizin leicht korrigieren ließe, und vom Tod nehmen wir an, er würde nur zu den Anderen kommen. Diese Illusion lässt sich oft bis ins hohe Alter aufrecht erhalten. Aber wenn kein plötzlicher Tod eintritt, kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem wir einsehen müssen, dass es nicht so ist. Wir erkennen, dass wir mittlerweile alt geworden sind, dass es Krankheiten gibt, die wir nicht mehr los werden, und dass der Tod doch auch zu uns kommen wird. Das ist - auch wörtlich genommen - eine große Enttäuschung.

In dieser Lage suchen wir Trost und erinnern uns an die eigene Religion. Und in der Tat werden uns da tröstliche Vorstellungen angeboten. Zumindest seit der Antike glauben die Menschen Europas an eine Seele, die nach dem Tod in einem Totenreich weiterlebt. Die Fragen, wie man in das Totenreich kommt, wie es dort aussieht und wie das Leben dort ist, wurde im Laufe der Zeiten und von den verschiedenen Religionen sehr verschieden beantwortet. Aber der Glaube an ein Weiterleben der Seele in einem Totenreich wurde zu allen Zeiten in allen Kulturkreisen Europas gepflegt. Und entsprechend fest ist dieser Glaube im Bewusstsein der Menschen verankert. In Indien glaubt man hingegen seit alters her an die Reinkarnation, also an ein Weiterleben der Seele nach dem Tod in einem neuen Körper.

Der Buddha ist dieses Thema auf seine eigene Art angegangen. Er war ein praktisch denkender Mensch, der sich nicht gerne an Spekulationen beteiligt hat. So hat er seinen Schülern folgenden Text zur täglichen Betrachtung empfohlen. Er heißt „Die Fünf Betrachtungen“ (oder auch „Die Fünf Gewissheiten“).

1. Ich bin dem Alter unterworfen. Ich kann dem Alter nicht entgehen.
2. Ich bin der Krankheit unterworfen. Ich kann der Krankheit nicht entgehen.
3. Ich bin dem Tod unterworfen. Ich kann dem Tod nicht entgehen.
4. Alles, was mir angenehm und lieb ist, ist der Veränderung unterworfen. Es gibt keine Möglichkeit, dem Getrenntsein von Lieben zu entgehen.
5. Mein einziger wahrer Besitz sind meine Gedanken, Worte und Taten. Ich kann den Konsequenzen meiner Gedanken, Worte und Taten nicht entgehen. Meine Gedanken, Worte und Taten sind der Boden, auf dem ich stehe.

Dieser Text mag auf den ersten Blick pessimistisch wirken. Aber wenn man genauer hinsieht, merkt man, dass es der Buddha ganz anders meint. Das Leben auf dieser Erde ist von Gegensätzen geprägt, es gibt Tag und Nacht, Sommer und Winter, Schönwetter und schlechtes Wetter, Jugend und Alter, Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod, Liebes und Ungeliebtes. Mal steht die eine Seite im Vordergrund, mal die andere. Wenn man die eine Seite will, und die andere ablehnt, wird man deshalb ganz sicher leiden. Es gehört eben beides zum Leben.

Mit den Fünf Betrachtungen will der Buddha also erreichen, dass man sich nicht so viele Gedanken macht, wie man Jugend, Gesundheit, Leben und all das bewahren kann, was

einem lieb ist. Man wird es ohnedies verlieren, spätestens zum Zeitpunkt des Todes. Übrigens ein Gedankengang, der auch unseren Vorfahren wohlbekannt war. Sie haben gerne daran erinnert, dass „das letzte Hemd keine Taschen hat“.

Der Buddhist soll also den Blick auf seine Gedanken, Worte und Taten richten. Das ist sein wahrer Besitz, der fest zu ihm gehört und ihm nicht genommen werden kann – auch nicht durch den Tod. Denn in seinen Gedanken, Worten und Taten lebt man auch nach dem Tod weiter. Gedanken, Worte und Taten werden gerne mit dem indischen Wort Karma zusammengefasst.

Karma wird manchmal mystisch oder esoterisch verstanden. Das geschieht meist dann, wenn es in Zusammenhang mit Reinkarnation benutzt wird und eine Qualität der Seele beschreibt, die die Wiedergeburt steuert. Der Buddha hat diesen Begriff aber ganz weltlich verwendet, als die Summe aller Wirkungen eines Menschen, als die Summe aller Gedanken, Worte und Taten.

In diesem Zusammenhang wundern sich vielleicht manche, warum die Gedanken zu den Wirkungen gehören. Nun, dafür gibt es mehrere Gründe. Gedanken haben großen Einfluss auf den eigenen Geist. Wir alle haben schon erlebt, wie sich unsere Stimmung völlig verändert hat, weil wir an etwas anderes gedacht haben. Wenn sich jemand lange genug einredet, dass er etwas nicht kann, wird es schon schiefgehen. Die Gedanken formen bzw. verändern langsam den Charakter, so wie steter Tropfen den Stein höhlt.

Zweitens sind die Gedanken die Grundlage, auf der die Worte und Taten entstehen. Und drittens beeinflussen unsere Gedanken, die wir über andere Menschen hegen, die Kommunikation mit ihnen, auch wenn wir nichts sagen. Manchmal haben wir den Eindruck, dass die Kommunikation mit einem Menschen, den wir nicht leiden können, immer wieder schief geht, so sehr wir uns auch um die rechten Worte bemühen. Der Grund liegt oft darin, dass der andere die Ablehnung spürt, die wir ihm entgegenbringen. Wir können durch behutsames Reden vielleicht verhindern, dass sich die Ablehnung in den Worten ausdrückt, aber im Gesichtsausdruck, in den Gesten oder in der Stimme kommt sie durch und vergiftet das Gespräch. Man sagt in solchen Fällen, dass sich die Ablehnung nonverbal ausdrückt.

Der Buddhist ist also angehalten, auf sein Karma zu achten, schlechtes Karma zu vermeiden und gutes Karma anzustreben. Letzteres wird oft auch „Verdienste sammeln“ genannt. Das Karma ist so wichtig, weil es sich nach den Lehren des Buddha schon im laufenden Leben auswirkt. Dies ist ein Unterschied zum Hinduismus. Dort geht man meist nur davon aus, dass sich das Karma nur auf die Wiedergeburt bzw. auf das nächste Leben auswirkt.

Der Blick auf das Karma wird für den Buddhisten im Angesicht des Todes aber besonders wichtig. An dieser Stelle sollten wir uns zunächst ansehen, was der Buddha über das Leben nach dem Tod gelehrt hat. Einerseits hat er die Existenz einer Seele geleugnet, andererseits hat er aber Wiedergeburten als gegeben angenommen. Dies wird üblicherweise so verstanden, dass das Karma wiedergeboren wird.

In gewissem Sinn macht man also im nächsten Leben an der Stelle weiter, an der man das letzte Leben verlassen hat. Man ist natürlich ein neuer Mensch, der sich nicht an das vorige Leben erinnern kann, aber man nimmt das Karma mit. Wenn die Gedanken, Worte und Taten überwiegend gut waren, bekommt man eine gute Wiedergeburt; wenn sie überwiegend schlecht waren, eine schlechte Wiedergeburt.

In der Vorbereitung auf den Tod wird der Buddhist also auf sein Leben zurückblicken. Er wird sich ansehen, wofür er sein Leben genutzt hat. Er wird sein Tun und Handeln betrachten, und alles was hilfreich für sein Umgebung war, wird ihn trösten. Denn es ist gutes Karma und es wird ihm im nächsten Leben zugute kommen.

Andererseits sind Taten, mit denen er seinen Nächsten geschadet hat, sehr belastend. Sie schaffen schlechtes Karma, das ihm im nächsten Leben schaden wird. Das gleiche gilt für ungelöste Beziehungen, für Spannungen mit nahe stehenden Menschen. Wenn man jemand anderem etwas nachträgt, das man nicht verzeihen kann, wenn man jahrelang Groll hegt, dann belastet das das Gemüt, dann bringt das Schwere ins Leben. Im Angesicht des Todes kann diese Last unerträglich werden, und der brennende Wunsch nach Versöhnung entsteht.

Dieses Phänomen ist auch bei Nicht-Buddhisten gut bekannt. Unter dem Blickwinkel der Lehre vom Karma bekommt es aber eine besondere Brisanz. Natürlich ist ein lang gehegter Groll eine große Belastung des Karmas. Und eine Versöhnung ist in so einem Fall wahrscheinlich mit großem Abstand die wichtigste Verbesserung des Karmas, die einem todkranken Menschen möglich ist.

An dieser Stelle sollte man auch erwähnen, dass die eben dargestellte Wiedergeburtstheorie nicht von allen Buddhisten geteilt wird. Insbesondere in Ostasien, also in Vietnam, China, Japan und Korea glauben viele Buddhisten an das Reine Land. Dies ist ein überweltlicher Ort, ähnlich wie bei uns Himmel und Hölle, in dem so günstige Lebensumstände herrschen, dass alle Wesen, die dort geboren werden, vollkommene Erleuchtung erreichen. Natürlich strebt man eine Wiedergeburt im Reinen Land an. Dafür braucht man gutes Karma und eine möglichst lebenslange Verehrung des Buddha Amitabha.

Man nennt diese Lehre Amitabha-Buddhismus oder Reines-Land-Schule. Sie ist als Volksbuddhismus neben dem in Ostasien vorherrschenden Zen-Buddhismus entstanden. Der Buddhismus im allgemeinen sowie auch der Zen-Buddhismus legen großen Wert auf Geistesschulung durch Meditation und Achtsamkeit. Viele Menschen fühlen sich davon überfordert und wenden sich stattdessen der Schule des Reinen Landes zu. Die Bedeutung des Karma für eine günstige Wiedergeburt gilt auch bei dieser Form des Buddhismus.

Und im modernen Buddhismus sowohl in Ostasien als auch in Europa gibt es noch eine weitere Art Karma zu verstehen. Dem modernen Menschen fällt bei Buddhas Wiedergeburtstheorie auf, dass sie wissenschaftlich weder beweisbar noch widerlegbar ist. Man kann sie also glauben, oder auch nicht. In Ostasien ist der Glaube an eine Wiedergeburt kulturell schwach verankert und in Europa sehr selten. So gibt es also auch Buddhisten, die nicht an eine Wiedergeburt glauben.

Diese Buddhisten sehen, dass man in seinem Karma nach dem Tod weiter lebt – und zwar ganz weltlich gesehen. So sehen sie z.B., dass man in seinen Kindern weiterlebt, aber auch in seinen Freunden, eigentlich in allen Menschen, die einen gekannt haben, und die sich an einen erinnern können. Und sie sehen, dass man manchmal in seinen Werken weiter lebt. Vielleicht hat man einmal jemandem geholfen, etwas zu erreichen, dann hat man auch daran einen gewissen Anteil, und lebt darin weiter. Unser Karma, also all unsere Gedanken, Worte und Taten, haben zu Lebzeiten Wirkung in der Welt entfaltet, und tun dies auch nach dem Tod.

In Ostasien praktiziert man traditionell eine Ahnenverehrung, die oft auch Ahnenkult genannt wird. Sie ist fest in der Kultur verankert und weitgehend unabhängig von der Religion. In dieser Tradition betrachtet man das Leben, das uns gerade lebendig macht, als weder bei der Geburt noch bei der Zeugung entstanden, sondern als weitergegeben von Generation zu Generation. Neues Leben entsteht als Abspaltung aus vorhandenem Leben. Bei der Zellteilung eines Einzellers ist das offensichtlich so. Bei der geschlechtlichen Vermehrung ist es etwas komplizierter, aber letztlich ist noch jeder Mensch aus einer Mutter und einem Teil des Vaters entstanden. Im Ahnenkult betrachtet man also die Ahnenreihe mit Dankbarkeit. Man sieht, dass jeder Vorfahr eine wichtige Rolle bei der Weitergabe des Lebens gespielt hat. Wenn nur einer keine Nachkommen gehabt hätte, würde man selber heute nicht leben. Und man leitet daraus die Verpflichtung ab, selber Nachkommen in die Welt zu setzen.

Diese Ahnenverehrung ist, wie ich bereits gesagt habe, in Ostasien kulturell tief verwurzelt und wird deswegen auch von den meisten Buddhisten praktiziert. Sie wird gerne mit der Lehre vom Reinen Land oder mit der weltlichen Interpretation von Karma verbunden.

Ganz gleich, ob ein Buddhist nun an die Wiedergeburt glaubt, an das Reine Land oder keines von beidem, Karma ist ein höchst wichtiges Thema bei der Vorbereitung auf den Tod.

Es gibt noch einen ganz anderen wichtigen Aspekt im Umgang mit dem Sterben. Im Buddhismus geht man davon aus, dass der Geisteszustand im Augenblick des Todes von besonderer Bedeutung ist. Die letzten Gedanken, Worte und Taten haben einen unverhältnismäßig großen Einfluss auf Karma und Wiedergeburt. Deshalb sollte der Geist möglichst ruhig und klar sein. Er sollte konzentriert im Augenblick verweilen, alles annehmen, was gerade da ist, idealerweise auch Schmerzen. In dieser Haltung ist der Tod keine Gefahr.

Zur Vorbereitung auf den Todeszeitpunkt wird der Buddhist viel meditieren, durchaus auch im Liegen, und versuchen, die Anhaftung an diesen Körper und dieses Leben zu lösen. Dabei hilft ihm z.B. die Meditation auf die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Er betrachtet den Körper und sieht, dass er aus diesen vier Elementen besteht. Er weiß, dass alles Zusammengesetzte wieder zerfällt, und dass das natürlich auch für seinen Körper gilt. Das ist keine Überlegung, die man mal anstellt und dann zur Tagesordnung übergeht. Das ist eine Meditation. Man geht in Gedanken durch den Körper, denkt jeweils an die einzelnen Teile und stellt sich bildlich vor, wie sie aus den vier Elementen zusammengesetzt sind. Man betrachtet die so entstandenen Bilder und denkt darüber nach. Die Frage im Hinterkopf lautet: Wer bin ich?

Ziel dieser Meditation ist es, die Identifikation mit dem eigenen Körper und Geist, mit dem kleinen Ich, wie wir im Buddhismus gerne sagen, zu überwinden und durch ein größeres Ich zu ersetzen. Dies kann das Karma sein, die Ahnenreihe bzw. der Lebensstrom, in dem man steht, das eigene Volk, die Menschheit oder die ganze Natur sein. Wenn dies gelingt, kann man den Tod getrost als Teil des Lebens betrachten und man verliert die Angst davor.

Zum Schluss möchte ich noch kurz auf die Meinung eingehen, der Buddhismus sei keine Religion sondern eine Weltanschauung. Als Grund wird meist aufgeführt, dass es im Buddhismus weder einen Gott noch eine unsterbliche Seele gibt. Das ist für uns Europäer natürlich sehr ungewohnt, eine Religion ohne Gott und Seele. Aber ich bevorzuge aus

zwei Gründen dennoch das Wort Religion. Wenn ich mir in Asien Tempel ansehe, die Buddha-Verehrung und die Gläubigkeit betrachte, dann erinnert mich das an den südeuropäischen Katholizismus, jedenfalls trägt es stark religiöse Züge. Und der zweite Grund ist, dass der Buddhismus die Funktion einer Religion erfüllt. Damit meine ich, wer Buddhist ist, braucht keine Religion bzw. andere Religion mehr. Der Buddhismus bietet Antworten auf die Fragen, von denen man üblicherweise von den Religionen Hilfe erwartet. Heute haben wir uns mit einer der wichtigsten davon beschäftigt, nämlich dem rechten Umgang mit der eigenen Vergänglichkeit.